



令和8年 4月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	水	わかめご飯	牛乳	つつるスープ 花型バーグ 春色サラダ	米 さとう あぶら はるさめ	牛乳 ハム わかめ とりにく かまぼこ ハンバーグ	にんじんたまねぎ キャベツ アスパラガス コーン しょうが こまつな	566 24.2
9	木			入学式				
10	金	ミルクパン	牛乳	カレーうどん 焼きナゲット 春雨サラダ・お祝いデザート	ミルクパン ごま うどんめん はるさめ ごま油 デザート	牛乳 ハム とりにく かまぼこ ナゲット たまご	にんじんたまねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ ねぎ	642 26.3
13	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 さわやかサラダ ムース	米 さとう でんぷん ムース ごま油	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ハム 大豆 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ レタス しいたけ きゅうり だいこん	687 27.1
14	火	ごはん	牛乳	たけのこのみそ汁 魚の甘露煮 春キャベツのサラダ	米 こめ こんにやく さとう じゃがいも ごま	牛乳 油揚げ いわし かまぼこ	たけのこたまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり きぬさや にんじん	608 22.8
15	水	ふるさとくまさんデー 丸パン	牛乳	タイピーエン 鶏の照り焼き 甘夏サラダ・いきなり団子	丸パン さとう はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うずらの卵 とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ たけのこ みかん きゅうり キャベツ	687 27.1
16	木	たけのこご飯	牛乳	あおさのみそ汁 焼きぎょうざ スナップエンドウのごま和え	こめ こんにやく さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく かまぼこ とうふ 油揚げ あおのり	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ スナップえんどう もやし	608 22.8
17	金			歓迎遠足 ※お弁当です				
20	月	ごはん	牛乳	春大根と新玉ねぎのみそ汁 新じゃがのそぼろ煮 のり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 のり 厚揚げ とりにく 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん たけのこ	572 19.3
21	火	ごはん	牛乳	スーミータン 回鍋肉 不知火	米 さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ハム たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン きくらげ こまつな キャベツ もやしピーマン たけのこ みかん	619 23.2
22	水	コッペパン	牛乳	ミネストローネ 焼きウィンナー ポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも オリーブオイル	牛乳 ハム ベーコン ウィンナー	にんじん セロリ トマト きゅうり えだまめ たまねぎ	650 21.9
23	木	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 魚のさざれ焼き ごまドレサラダ	こめ じゃがいも パンこ	牛乳 さわら ハム とうふ わかめ あおのり	しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	673 28.3
24	金	揚げパン	牛乳	ポトフ ビーンズツナサラダ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	牛乳 ウィンナー きなこ ツナ 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ えんどう アスパラガス えだまめ きゅうり	614 22.7
27	月	ごはん	牛乳	ピーフのみそ汁 焼き春巻き ゆかり和え	こめ ピーフン あぶら さとう	牛乳 ぶたにく はるま 春巻き	もやし キャベツ きゅうり ゆかり (しそ) コーン	657 19.2
28	火	むぎごはん	牛乳	春野菜カレー かみかみサラダ みかんゼリー	米 麦 さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく さきいか やきぶた	たまねぎ にんじん にんにく しょうが スナップえんどう りんご ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり みかん果汁	626 20.9
29	水			昭和の日				
30	木	コーンゆかり ごはん	牛乳	のっぺ汁 あじフライ フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも でんぷん こんにやく あぶら さとう	牛乳 とりにく 油揚げ とうふ ヨーグルト あじ	ねぎ コーン ゆかり (しそ) だいこん にんじん みかん パイナ ナバナ もも	694 23.0

※献立は都合により変更することがあります。

毎月19日は【食育の日】 19日前後の献立は「ふるさとくまさんデー」になっています。くまさんデーは、熊(くま)本県産(さん)の食材や郷土料理を取り入れる日(DAY)とし、熊本の自然や食文化、産業など関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育てることを目的としています。

